



FIZINIS AKTYVUMAS KAIP SVEIKATĄ SĄLYGOJANTIS VEIKSNYS: SOCIOEDUKACINIAI ASPEKTAI

Vincentas Lamanuskas

Šiaulių universitetas, Gamtamokslinio ugdymo tyrimų centras, Lietuva

Jūratė Armonienė

Vilniaus universitetas, Sveikatos ir sporto centras, Lietuva

Anotacija

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) Lietuvą priskiria prie šalių, kuriose gyventojų fizinio aktyvumo skatinimas nėra laikomas prioritetine sritimi. Viena priežasčių – Lietuvoje valstybiniu lygmeniu ligi šiol nėra įtvirtintų šios srities nuostatų ar valstybės finansuojamų ilgalaikių programų, kurios galėtų tapti svaria atrama fizinio aktyvumo propaguotojams.

Fizinį aktyvumą suprantant kaip veiklą, kurios rezultatas yra didesnis negu ramybės lygmens energijos išsekvojimas (Bouchard, Shephard, 1994), galima būtų išskirti 4 pagrindines sritis, kuriose ši veikla paprastai pasireiškia: profesinė veikla, namų ruoša, laisvalaikis ir mobilumas (pastaroji sritis apima įvairias judėjimo formas: keliones dviračiais, plaukimą baidarėmis, turistinius žygius, šiauriečių itin pamėgtą vaikščiojimą su lazdomis, kopimą į kalnus ir kt.) Fizinio aktyvumo programos turėtų įtraukti kuo daugiau visuomenės narių, skatinti kiekvieno žmogaus kasdieninį fizinį aktyvumą, o ne papildomą fizinę veiklą po darbo (mokymosi) dienos. Otavos chartijoje (1986) yra įtvirtinta nuostata „sveikas pasirinkimas turi būti lengvas pasirinkimas“, todėl būtina gerinti sąlygas taikyti įvairias fizinio aktyvumo formas gyvenamojoje, darbo ar mokymosi aplinkoje – ten, kur paprastai praleidžiama daugiausiai laiko.

Įvairios fizinio aktyvumo formos susijusios su asmens sveikata, todėl sveikatos ugdymas, fizinio aktyvumo skatinimas ir sąlygų užsiimti įvairia sveikatinančia veikla gerinimas visų pirma turėtų vykti per savivaldos institucijas ir bendruomenes.

Sprendžiant fizinio aktyvumo problematiką, būtina įvertinti veiksnius, turinčius įtakos fiziniam aktyvumui, bei išsiaiškinti ryšius tarp motorinių įgūdžių ir fizinio aktyvumo lygio: su amžiumi motoriniai įgūdžiai tobulėja, o fizinis aktyvumas mažėja. Skatinant jaunimo fizinį aktyvumą, būtina peržiūrėti ir tobulinti kūno kultūros programas, skirti daugiau dėmesio kasdieninio fizinio aktyvumo mokymui ir fizinio aktyvumo elgsenos įgūdžių lavinimui.

Atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 1256 Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų moksleiviai. Tyrimo tipas – apklausa raštu (anketavimas). Tyrimo rezultatai atskleidžia tam tikrus probleminius fizinio aktyvumo aspektus aukštesniųjų klasių moksleivių populiacijoje.

Pagrindiniai žodžiai: *apklausa, bendrojo lavinimo mokykla, fizinis aktyvumas, sveikata.*

Įvadas

Nepaisant ilgėjančios ES piliečių gyvenimo trukmės, ligų prevencijos ir diagnostikos pažangos, sergamumo ir ankstyvos mirties atvejų, kuriems būtų galima užkirsti kelią, tebėra daug. Didžiausios įtakos asmens sveikatai turi socialinės, ekonominės ir susijusios gyvenimo bei darbo sąlygos, taip pat tokie veiksniai, kaip mityba, fizinis aktyvumas, rūkymas, alkoholis. Pagrindinės pirmalaikės mirties ir negalios priežastys yra nelaimingi

atsitikimai ir sužalojimai, vėžiniai susirgimai, kraujo apytakos sutrikimai, kvėpavimo ligos, psichikos sutrikimai. Daugelį šių problemų padeda spręsti veiksminga preventcinė veikla ir sveikos gyvensenos propagavimas. Preventcinė veikla visų pirma apima teisės aktų reguliuojamas sritis: saugos diržų naudojimą, kelių eismo saugumą, tabako produktų ar alkoholinių gėrimų rinkodarą ir vartojimo ribojimą. Tačiau vien to nepakanka sveikai gyvensenai propaguoti – būtina žmonės skatinti kasdiniame gyvenime rinktis sveiką gyvenimo būdą, dalytis gerąja šios srities patirtimi, šalinti pagrindinius blogą sveikatą lemiančius veiksnius, nuo kurių priklauso sergamumas ir ankstyva mirtis, informuoti apie žalingą rūkymo ir alkoholio vartojimo poveikį, propaguoti seksualinę sveikatą, mažinti sužalojimų ir nelaimingų atsitikimų skaičių.

Sveikos gyvensenos propagavimas numatytas ir ES sveikatos programoje (2008–2013 m.). Europos šalių ir tarptautinių organizacijų bendradarbiavimas ir tarpusavio veiklos koordinavimas didina prevencijos politikos efektyvumą, todėl sveikatos apsaugos padėtis visoje ES gerėja.

Sveikatos sąvoką galima suvokti ir kaip pagrindinių organizmo funkcinių sistemų rezervinių galimybių visumą, į kurią turėtų būti įtraukta ne tik esama organizmo funkcinė būklė, bet ir galimybė ją reguliuoti ir pagerinti. Gera sveikata yra svarbi gyvenimo kokybės sudėtinė dalis ir pagrindinė prielaida asmens socialiniam bei ekonominiam vystymuisi (Vitartaitė, Šiupšinskas, Bieliūnas, Liachovičius, Plioplys, Sendžikaitė, Šauklys, 2006). Aktyvi fizinė veikla laisvalaikiu praturtina asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdymų vertybių turinį, kuria naujas elgsenas ir bendravimo formas, tobulina judesių kultūrą. Dėl to fizinis aktyvumas tampa viena iš pagrindinių individo fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų (Maciulevičienė; Kardelis, 2006).

Tarptautinių organizacijų ekspertų prognozėse matyti didėjantis susirūpinimas didele rizika sveikatai, kuri atsiranda dėl fizinės veiklos stokos. Galima teigti, kad vaikų ir jaunimo sveikatai skiriama gana daug dėmesio, tačiau sergamumas dėl per mažo fizinio aktyvumo kylančiomis ligomis didėja. Fizinis aktyvumas padeda gerinti žmogaus sveikatą ir fizinę formą, mažina riziką susirgti įvairiomis lėtinėmis ligomis (Nutukimas... SAM, 2009).

Tiek Lietuvoje (Volbekienė, 1978; Naužemys, Saplinskas ir kt., 2000; Juškeliėnė, 2003; Balevičiūtė, Poteliūnienė, 2006; Armonienė, 2007; Gudžinskienė, 2007) tiek užsienyje (Dwyer, Blizzard, Dean, 1996; Currie, Roberts, Morgan, Smith, Settertobulte, Samdal, Barnekow Rasmussen, 2004; Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, Raitakari, 2005) daugiau ar mažiau domimasi vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo problematika.

Taigi problema yra ta, kad Lietuvos gyventojų gyvenimo būdas nėra aktyvus. Sporto visiems asociacijos duomenimis, tik 18 proc. vyrų ir 23 proc. moterų vyksta į darbą pėsčiomis, daugėja nutukimo atvejų, o tai ne tik sveikatos, bet ir rimta ekonominė problema, mat apie 7 proc. sveikatos apsaugos išlaidų ES skiriama nutukimui gydyti (Obesity – preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. Ženeva World Health organization. 1998 Technical Report Series, No. 894). Svarbu nuolat tirti vaikų ir jaunimo pozicijas fizinio aktyvinimo ir kitais su sveiku gyvenimo būdu susijusiais klausimais, laiku ir efektyviai tobulinti ugdymo procesą.

Tyrimo objektas – fizinis moksleivių aktyvumas. **Tyrimo tikslas** – ištirti Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos aukštesniųjų klasių moksleivių nuomones apie fizinį aktyvumą. Siekiama atsakyti į tokius klausimus:

- kas labiausiai lemia moksleivių sveikatos prastėjimą,
- kiek laiko per savaitę moksleiviai skiria fiziniam aktyvumui, pvz., mankštinausi, sportuoja ir panašiai, neįskaitant privalomų kūno kultūros pamokų,
- ar moksleiviams apskritai rūpi fizinis aktyvumas.

Tyrimo metodologija

Bendra tyrimo charakteristika

Tyrimas „Sveikas gyvenimo būdas mokinių akimis“ grindžiamas pozityvistine kiekybine prieiga. Autoriai laikosi pozicijos, kad priežastinių ryšių tarp kintamųjų matavimas yra itin svarbus. Respondentų nuomonės ir pozicijos apie tiriamą objektą neabejotinai padeda atskleisti giluminius sąryšius tarp požymių. Tyrimas atliktas 2011 m. sausio–vasario mėnesiais. Šiame straipsnyje pristatomi tik rezultatai, susiję su moksleivių fizinio aktyvumo problematika.

Instrumentas

Tyrimo metu naudota autorių parengta anketa (žr. priedą), sudaryta iš atvirųjų ir uždaryjū klausimų. Respondentų prašyta įvertinti faktorius, labiausiai lemiančius moksleivių sveikatos prastėjimą, taip pat įvertinti esminius komponentus, susijusius su sveika gyvenimu. Anketoje buvo pateiktas vienas atvirasis klausimas siekiant sužinoti detalesnes respondentų pozicijas apie sveiką gyvenimo būdą. Taip pat anketoje buvo pateikta 15 teiginių apie sveiką gyvenimą ir prašyta respondentų juos įvertinti (taikyta ranginė skalė: sutinku, iš dalies sutinku, nesutinku). Pateikti klausimai apie bendrą požiūrį į sveiką gyvenimą, taip pat klausimai apie fizinį aktyvumą ir pan. Į anketą taip pat įtraukta demografinė dalis (respondentų lytis, klasė).

Tyrimo imtis

Tyrimo dalyvavo Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų 9–12 klasių moksleiviai. Išplatinta 1500 anketų. Iš viso 1265 anketos buvo pripažintos tinkamomis. Respondentų pasiskirstymas pagal klases ir lytį pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė

Informacija apie respondentus (N/%)

Klasė	Lytis		Iš viso
	Merginos	Vaikinai	
Devinta	176/26,3	158/26,5	334/26,4
Dešimta	163/24,4	173/29,0	336/26,6
Vienuolikta	139/20,8	152/25,5	291/23,0
Dvylikta	191/28,6	113/19,0	304/24,0
	669/100,0	458/100,0	1256/100,0

Tiriamieji geografiniu aspektu pasiskirstė taip: Biržai (101, viena mokykla), Kupiškis (114, viena mokykla), Skuodas (96, viena mokykla), Kelmė (78, viena mokykla), Prienai (121, viena mokykla), Kėdainiai (98, viena mokykla), Vilniaus rajonas (84, viena mokykla), Ukmergė (96, viena mokykla), Kaunas (102, viena mokykla), Vilnius (276, trys mokyklos), Šiauliai (90, dvi mokyklos). Taigi tyrime dalyvavo respondentai iš 14 Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų. Imčiai sudaryti taikytas serijinis-puokštės principas. Tyrimo imtis laikytina pakankamai reprezentatyvia.

Statistinė duomenų analizė

Analizuoti Tyrimo duomenis taikomi aprašomosios statistikos matai (absolūtieji ir santykiniai dažniai). Skirtumams tarp kintamųjų nustatyti taikomas neparametrinis chi-kvadratu (χ^2) kriterijus. Nustatyti ryšius tarp tiriamų požymių atlikta koreliacinė analizė (taikomas Spearman ranginės koreliacijos koeficientas ρ -rho).

Duomenų apdorojimo instrumentas – statistinių programų paketas SPSS.

Tyrimo rezultatai

Siekta išsiaiškinti, kaip respondentai vertina savo fizinį aktyvumą apskritai. Gauti rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė

Respondentų požiūris į fizinį aktyvumą priklausomai nuo lyties (N/%)

Fizinis aktyvumas	Lytis		Iš viso
	<i>Moksleivė</i>	<i>Moksleivis</i>	
Taip, man tai rūpi	391/58,4	422/70,8	813/64,3
Iš dalies taip	245/36,6	154/25,8	399/31,5
Man tai nėra svarbu	33/4,9	20/3,4	53/4,2
Iš viso	669/100,0	596/100,0	1265/100,0

Kaip matyti 2 lentelėje, didesniajai daliai respondentų fizinis aktyvumas išties rūpi. Tam pritaria 64,3% respondentų. Trečdalis respondentų teigia, kad fizinis aktyvumas jiems rūpi tik iš dalies. Tačiau tyrimo rezultatai rodo, kad vaikinams fizinis aktyvumas rūpi labiau nei merginoms. Atitinkamai 58,4% ir 70,8%. Šis skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 20,98$, $df=2$, $p=0,000$). Tikėtina, kad dauguma vaikinų fizinį aktyvumą sieja su galimybe palaikyti gerą bendrą fizinį pasirengimą, gerą fizinę kondiciją, galimybe tekinti judėjimo poreikį, pasirenkant sau patrauklias judėjimo formas.

Išanalizavus, kaip skirtingų klasių respondentai vertina fizinį aktyvumą, gauti tokie rezultatai, kurie pateikti 3 lentelėje.

3 lentelė

Respondentų požiūris į fizinį aktyvumą priklausomai nuo klasės (N/%)

Fizinis aktyvumas	Klasė				Iš viso
	<i>Devinta</i>	<i>Dešimta</i>	<i>Vieniolikta</i>	<i>Dvylikta</i>	
Taip, man tai rūpi	215/64,4	230/68,5	186/63,9	182/59,9	813/64,3
Iš dalies taip	105/31,4	89/26,5	93/32,0	112/36,8	399/31,5
Man tai nėra svarbu	14/4,2	17/5,1	12/4,1	10/3,3	53/4,2
Iš viso	334/100,0	336/100,0	291/100,0	304/100,0	1265/100,0

3 lentelėje matyti, kad daugumai visų klasių respondentų rūpi fizinis aktyvumas. Statistiškai reikšmingi skirtumai šiuo atveju nefiksuojami ($\chi^2 = 8,48$, $df=6$, $p=0,205$). Mokiniai supranta, kad fizinis aktyvumas, gera fizinė sveikata lemia protinio darbingumo

kokybę, mažėja rizika sirgti kvėpavimo, kaulų ir raumenų sistemos ligomis, išvengiama papildomų nerimo bei įtampos būsenų, kurias sukelia kontroliniai darbai ir neracionalus jų išdėstymas tvarkaraštyje.

Svarbus indikatorius yra tai, kiek laiko per savaitę respondentai skiria fiziniam aktyvumui, pvz., mankštinausi, sportuoja ir panašiai, neįskaitant privalomų kūno kultūros pamokų. Rezultatai pagal respondentų lytį pateikti 4 lentelėje.

4 lentelė

Laikas, kurį respondentai skiria fiziniam aktyvumui per savaitę priklausomai nuo lyties (N/%)

Skiriamas laikas	Lytis		Iš viso
	Mokslėivė	Mokslėivis	
Mažiau nei 1 val.	202/30,2	77/12,9	279/22,1
Nuo 1 iki 2 val.	215/32,1	142/23,8	357/28,2
Nuo 3 iki 4 val.	96/14,3	117/19,6	213/16,8
Daugiau nei 4 val.	71/10,6	211/35,4	282/22,3
Visai neskiria	85/12,7	49/8,2	134/10,6
Iš viso	669/100,0	596/100,0	1265/100,0

4 lentelėje matyti, kad vaikinai skiria daugiau dėmesio papildomam fiziniam aktyvumui nei merginos. Net 35,4% vaikinų fiziniam aktyvumui papildomai skiria daugiau nei 4 valandas per savaitę, tuo tarpu merginų, skiriančių daugiau nei 4 valandas, yra tik 10,6%. Visai neskiria papildomo laiko daugiau merginų nei vaikinų. Minėti skirtumai statistiškai reikšmingi ($\chi^2 = 148,45$, $df=4$, $p=0,000$).

Išanalizuota, kiek papildomo laiko fiziniam aktyvumui per savaitę skiria skirtingų klasių respondentai. Rezultatai pateikiami 5 lentelėje.

5 lentelė

Laikas, kurį respondentai skiria fiziniam aktyvumui per savaitę priklausomai nuo klasės (N/%)

Skiriamas laikas	Klasė				Iš viso
	Devinta	Dešimta	Vienuolikta	Dvylikta	
Mažiau nei 1 val.	74/22,2	60/17,9	56/19,2	89/29,3	279/22,1
Nuo 1 iki 2 val.	91/27,2	107/31,8	69/23,7	90/29,6	357/28,2
Nuo 3 iki 4 val.	55/16,5	50/14,9	61/21,0	47/15,5	213/16,8
Daugiau nei 4 val.	81/24,3	87/25,9	72/24,7	42/13,8	282/22,3
Visai neskiria	33/9,9	32/9,5	33/11,3	36/11,8	134/10,6
Iš viso	334/100,0	336/100,0	291/100,0	304/100,0	1265/100,0

Mažiausiai papildomo laiko fiziniam aktyvumui skiria aukštesniųjų klasių moksleiviai. Apibendrintai galima teigti, kad 9–10 klasių moksleiviai yra aktyvesni nei 11–12 klasių moksleiviai. Skirtumai statistiškai reikšmingi ($\chi^2 = 33,20$, $df=12$, $p=0,001$). Taip gali būti dėl ženkliai didesnio aukštesniųjų klasių moksleivių užimtumo rengiantis abitur egzaminams.

Respondentai įvertino galimus veiksnys, tikėtina, labiausiai lemiančius moksleivių sveikatos prastėjimą. Galima manyti, kad respondentai savo vertinimus grindė asmenine patirtimi. Rezultatai pateikiami 6 lentelėje.

6 lentelė

Veiksniai, labiausiai lemiantys moksleivių sveikatos prastėjimą (N/%)

Veiksniai, lemiantys moksleivių sveikatos prastėjimą	Lytis		Iš viso
	Mokslėivė	Mokslėivis	
Neigiamų įpročių plitimas	230/34,4	222/37,2	452/35,7
Perkrautos mokymo programos	201/30,0	187/31,4	388/30,7
Netinkama ar nepakankama mityba	105/15,7	59/9,9	164/13,0
Nepakankamas fizinis aktyvumas	54/8,1	72/12,1	126/10,0
Prastėjančios aplinkos (ekologinės) sąlygos	55/8,2	37/6,2	92/7,3
Mokymo sistemos neatitikimas higienos normoms	11/1,6	11/1,8	22/1,7
Didelis užimtumas	13/1,9	8/1,3	21/1,7
Iš viso	669/100,0	596/100,0	1265/100,0

6 lentelėje matyti, kad pirmoje pozicijoje yra neigiami įpročiai. Daugiau nei trečdalis (35,7%) respondentų mano, kad tai turi didžiausios neigiamos įtakos moksleivių sveikatai. Antroje pozicijoje yra didelis mokymosi krūvis. Respondentai mano, kad mokymo programos yra perkrautos. Pastebimi ir tam tikri skirtumai. Daugiau vaikinių (12,1%), nei merginų (8,2%) mano, kad svarbus veiksnys yra nepakankamas fizinis aktyvumas. Mitybos požiūriu rezultatai skirtingi: daugiau merginų (15,7%) nei vaikinių (9,9%) mano, kad svarbus lemiantis veiksnys yra netinkama ar nepakankama mityba. Minėti skirtumai yra statistiškai reikšmingi ($\chi^2=16,67$, $df=6$, $p=0,011$). Priklausomai nuo klasės statistiškai reikšmingi skirtumai nefiksuoja, todėl galima manyti, kad visų klasių moksleivių pozicijos pagal šį rodiklį iš esmės panašios. Tačiau iš esmės respondentai nemano, kad fizinis aktyvumas yra svarbus veiksnys, lemiantis sveikatos prastėjimą. Svarbiausi veiksniai – neigiami įpročiai ir perkrautos mokymo programos.

Rūpinimasis savo fiziniu aktyvumu ir sveiko gyvenimo būdo propagavimas tiesiogiai susiję, vienas kitą sąlygojantys požymiai ($\rho = 0,32$, kai $p < 0,000$). Propaguojantys sveiką gyvenimo būdą asmenys rūpinasi ir savo fiziniu aktyvumu.

Diskusija

Fizinio aktyvumo ir sveikatos tiesioginiai sąryšiai yra akivaizdūs. Gerokai anksčiau atlikti tyrimai (Kardelis, 1990) rodo, kad nuo 8 klasės pastebimas žymus ir berniukų, ir mergaičių fizinio aktyvumo mažėjimas. Šis tyrimas taip pat patvirtino tokią tendenciją, nes rezultatai rodo, kad 9–10 klasių moksleiviai yra aktyvesni nei 11–12 klasių moksleiviai. Viena vertus, natūralus judėjimo poreikis bręstant mažėja, kita vertus, galima manyti, kad tai susiję ir su dideliu jaunimo užimtumu mokykloje, ypač kada vyresnieji moksleiviai intensyviai rengiasi abitūros egzaminams. Būtent pastarojo veiksnio įtaka fizinio aktyvumo mažėjimui praktiškai netyrinėta Lietuvoje. Kauno medicinos universiteto tyrėjų 1994–2002 metais atliktų tyrimų duomenimis, Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas laisvalaikiu yra mažas, be to, mergaitės fiziškai dar neaktyvesnės nei berniukai (Medici-

na.lt, 2005). Autorių atliktas tyrimas patvirtina tai, kad merginų ir vaikinių požiūris į fizinį aktyvumą ženkliai skiriasi. Merginoms kur kas mažiau rūpi fizinis aktyvumas.

Svarbūs visi kiti socioedukaciniai veiksniai. Moksleivių fizinis aktyvumas priklauso ne tik nuo fiziologinių veiksnių, bet ir nuo mokymo(si) proceso organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose, moksleivių tėvų ir pačių moksleivių motyvacijos, susiformavusių nuostatų fizinio aktyvumo. Lietuvoje per pastarąjį dešimtmetį atlikti įvairaus lygmens ir apimties tyrimai patvirtina, kad moksleivių fizinis aktyvumas nėra pakankamas. Pvz., Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro duomenimis, apytikriai trečdalis berniukų ir du trečdaliai mergaičių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Stebėjimų rezultatai apima 1994–2006 metų laikotarpį (Raubaitė, 2006). Autorių atliktas tyrimas taip pat rodo, kad daugiau nei 50% respondentų papildomai fiziniam aktyvumui skiria ne daugiau 2 valandų per savaitę. Tai tik dar kartą įrodo, kad nepaisant įvairių oficialių strategijų fizinio aktyvumo didinimo problema išlieka aktuali. Tai svarbu ir dėl to, kad egzistuoja tiesioginis sąryšis tarp tinkamo fizinio aktyvumo ir mokymosi pasiekimų. 2006 metais JAV atliktas tyrimas parodė, kad moksleiviai, kurių fizinis aktyvumas aukštas (sportuoja, lanko įvairius sporto renginius, ir t. t.) vidutiniškai 20% gerėja mokymosi pasiekimai (Active Living Research, 2007). Panašias sąsajas rodo ir kitų autorių tyrimai (Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus, Dean, 2001; Linder, 2002; Taras, 2005).

Išvados

Nustatyta, kad vaikiniams fizinis aktyvumas rūpi labiau nei merginoms. Taip pat vaikinai skiria daugiau dėmesio papildomam fiziniam aktyvumui nei merginos. Mažiausiai papildomo laiko fiziniam aktyvumui skiria vaikštesniųjų klasių moksleiviai. Moksleiviai mano, kad labiausiai lemiantys moksleivių sveikatos prastėjimą veiksniai yra neigiami įpročiai ir perkrautos mokymo programos. Propaguojantys sveiką gyvenimo būdą moksleiviai atitinkamai rūpinasi ir savo fiziniu aktyvumu. Šie požymiai tiesiogiai susiję.

Padėka

Tyrėjai nuoširdžiai dėkoja mokytojams, talkinusiems vykdant šį tyrimą: E. Bitvinskaitei, R. Dabregaitei, D. Gaigalienei, G. Girdžiui, D. Golnis, I. Kondrotienei, G. Paknienei, dr. L. Railienei, A. Šarlauskaitei, A. Vilčinskienei.

Literatūra

- Armonienė J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogika*, t. 85, p. 116–120.
- Balevičiūtė R., Poteliūnienė S. (2006). Mokinių sveikos gyvensenos žinių įgijimo ir fizinio aktyvumo skatinimas aktyvinamaisiais mokymosi metodais. *Pedagogika*, t. 81, p. 115–120.
- Bouchard C., Shephard R. J. (Eds.). (1994). *Physical activity, fitness, and health* (Proceedings of the second International Conference on Physical Activity, Fitness, and Health, held in Toronto in May 1992). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers
- Currie C., Roberts C., Morgan A., Smith R., Settertobulte W., Samdal O., & Barnekow Rasmussen V. (Eds.) (2004). *Young People's Health in Context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. (Health Policy for Children and Adolescents, 4)*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

Dwyer T., Blizzard L., Dean K. (1996). Physical activity and performance in children. *Nutrition Reviews*, 54 (4 Pt 2): p. 27–31.

Dwyer T., Sallis J. F., Blizzard L., Lazarus R., & Dean K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225–238.

Gudžinskienė V. (2007). *Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai*. Vilnius: VPU leidykla.

Juškelienė V. (2003). *Sveikata ir fizinis aktyvumas*. Vilnius.

Linder K. J. (2002). The Physical Activity Participation – Academic Performance Relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and the Effect of Banding (Academic Tracking). *Pediatric Exercise Science*, 14, 155–170.

Maciulevičienė E., Kardelis K. (2006). Kauno vidutinio amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo laisvalaikio raiška ir jo sąsajos su socialiniais-demografiniais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3(62), p. 29–35.

Moksleiviai per mažai fiziškai aktyvūs (2005). *Medicine.lt*. Prieiga Internet: <http://www.medicine.lt/index.php?pagrid=aktualijos&subid=naujienos&naujid=427> (žr. 2011-03-31).

Naūzemys R., Saplinskas J. ir kt. (2000). *Fizinio aktyvumo paslaptys*. Vilnius.

Nutukimas ir fizinio aktyvumo trukumas – ne tik asmens, bet ir visuomenės problema (2009). Vilnius: SAM. Prieiga internete: http://www.sam.lt/go.php/lit/Nutukimas_ir_fizinio_aktyvumo_trukumas_/755 (žr. 2011-03-31).

Ottava Charter for Health Promotion. (1986). WHO, Geneva.

Physical Education, Physical Activity and Academic Performance (2007). *Active Living Research*, San Diego State University. Available on the Internet: http://www.activelivingresearch.org/files/Active_Ed.pdf (Accessed 28/03/2011).

Raubaitė S. (2006). Ar esame pakankamai fiziškai aktyvūs? Prienai. Prieiga internete: http://www.vsbprienai.lt/saugykla/failai/fa_straipsnis.pdf (žr. 2011-03-27).

Taras H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of School Health*, 75(6): 214–8.

Telama R., Yang X., Viikari J., Välimäki I., Wanne O., Raitakari O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (3), p. 267–273.

Vitartaitė A., Šiupšinskas L., Bieliūnas V., Liachovičius R., Plioplys L., Sendžikaitė E., Šauklys G. (2006). Kauno medicinos universiteto studentų fizinio pajėgumo kaita. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, Nr. 1 (60), p. 84–91.

Volbekienė V. (1978). *Moksleivių judėjimo aktyvumas*. Vilnius.

Кардялис К. К. (1990). *Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности* (Pedagogic basics of information action on position of schoolchildren towards their physical activity and sport). Абстракт диссертации /Dissertation Abstract, 13.00.04. Москва.

Priedas „Tyrimo instrumentas“

SVEIKAS GYVENIMO BŪDAS MOKINIŲ AKIMIS

APKLAUSA

Miela moksleive, mielas moksleivi!

Šia apklausa norime sužinoti, kaip Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų aukštesniųjų klasių moksleiviai vertina kai kuriuos sveiko gyvenimo būdo klausimus, koks jų požiūris į sveiko gyvenimo būdo reikšmę.

Mes manome, kad tavo nuomonė yra labai svarbi! Prašome atsakyti į žemiau pateiktus klausimus (pažymėkite atsakymo variantą, pvz., ©, arba įrašykite savo nuomonę, jei prašoma paaiškinti *kodėl*). Apklausa yra anoniminė, todėl nei *PAVARDĖS*, nei *MOKYKLOS* nurodyti nereikia.

1. Tu esi:

Moksleivė ; Moksleivis

2. Tu mokaisi:

9 (1) klasėje 10 (2) klasėje 11 (3) klasėje 12 (4) klasėje

3. Ar manai, kad sveikas gyvenimo būdas yra svarbus ir būtinas?

– Taip, – sunku pasakyti, – ne

4. Kaip manai, kas LABIAUSIAI lemia moksleivių sveikatos prastėjimą? Pažymėk TIK vieną variantą.

- Perkrautos mokymo programos
- Prastėjančios aplinkos (ekologinės) sąlygos
- Neigiamų įpročių (pvz., rūkymas, alkoholio vartojimas ir kt) plitimas
- Netinkama ar nepakankama mityba
- Nepakankamas fizinis aktyvumas
- Mokymo sistemos neatitikimas higienos normoms
- Kita (įrašykite):.....

5. Įvertink kiekvieno iš pateiktų komponentų svarbą TAU /pažymėk + atitinkamoje skiltyje/:

Komponentai	Svarbu	Iš dalies svarbu	Nesvarbu
Mokymasis			
Sveikata			
Laisvalaikis			
Materialinė gerovė			
Karjera			
Laisvė			
Šeima			
Sėkmė ir pripažinimas			
Savirealizacija			

6. Kaip vertini savo sveikatą?

– gera, – patenkinama, – prasta

7. Kaip dažnai tikriniesi savo sveikatą?

– kartą per pusmetį, – kartą per metus;
 – tik susirgęs,

8. Įvertink kiekvieno iš pateiktų komponentų svarbą tau (pažymėk + atitinkamoje skiltyje):

Komponentai	Svarbu	Iš dalies svarbu	Nesvarbu
Sportavimas			
Teisinga ir pilnavertė mityba			
Dienos režimas			
Asmens higiena			
Rūkymas			
Alkoholio vartojimas			
Saugus eismas			
Saviraida, savęs tobulinimas			
Geranoriškumas kitų atžvilgiu			
Tinkamas miegas			
Patogūs ir tinkami drabužiai, avalynė			

9. Ar propaguoji sveiką gyvenimo būdą?

– taip, man tai rūpi
 – iš dalies taip,
 – man tai nėra svarbu

10. Kiek laiko per savaitę skiri fiziniam aktyvumui, pvz., mankštini, sportuoji ir panašiai, neįskaitant privalomų kūno kultūros pamokų?

– mažiau nei 1 val.; – nuo 1 iki 2 val. ; – nuo 3 iki 4 val. – daugiau nei 4 val. – visai neskiriu.

11. Įvertink teiginius apie sveiką gyvenimą (pažymėk + atitinkamoje skiltyje):

Teiginiai	Sutinku	Iš dalies sutinku	Nesutinku
Mokytojai nuolat suteikia žinių apie sveiką gyvenimo būdą			
Mokytojai padeda suprasti sveiko gyvenimo būdo privalumus			
Mokykloje ypatingas dėmesys skiriamas sveikam gyvenimo būdai propaguoti			
Mokytojai rodo pavyzdį propaguodami sveiko gyvenimo būdą			
Mokytojai sugeba įvertinti moksleivių sveikatos būklę			
Mokykla sudaro sąlygas moksleiviams pažinti savo fizinės ir psichinės galias			
Mokykloje yra geros sanitarinės-higieninės sąlygos: vėdinimas, patalpų valymas, mikroklimatas, apšvietimas			
Mokytojai padeda mokiniams tinkamai susiplanuoti dienotvarkę (visą veiklos ir poilsio režimą)			

Mokytojai tinkamai normuoja aukštesniųjų klasių mokinių namų darbų apimtį ir derina tai su kitais mokytojais, dirbančiais toje pačioje klasėje			
Mokykloje reguliariai vyksta sveikatinimo renginiai			
Mokytojai domisi maitinimo mokykloje klausimais			
Pamokų metu kalbama apie sveiką gyvenseną			
Mokytojai atsakingai ir įdomiai aptaria su mokiniais jų rengimo šeimai ir lytiškumo klausimus			
Mokykloje gaunu pakankamai informacijos apie sveiką gyvenseną			
Sveiką moksleivių gyvenseną teigiamai veikia TV reklama			

12. Ar tau rūpi tai, kaip tu maitiniesi?

– taip, man tai rūpi – iš dalies taip – man tai nėra svarbu

13. Ar tau rūpi koks tavo svoris?

– taip, man tai rūpi – iš dalies taip – man tai nėra svarbu

14. Ar tau rūpi tavo fizinis aktyvumas?

– taip, man tai rūpi – iš dalies taip – man tai nėra svarbu

15. Aš galvoju, kad sveikas gyvenimo būdas yra:

Dėkojame už nuoširdžius atsakymus ir linkime Jums sėkmės!

Summary

PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR DETERMINING HEALTH: SOCIOEDUCATIONAL ASPECTS

Vincentas Lamanauskas

University of Šiauliai, Lithuania

Jūratė Armonienė

Vilnius University, Lithuania

ES citizens' life expectancy has never been so long and it is still getting longer. However, their health is far not as good as it could be. Unfortunately, there happen to be a lot of cases of illnesses and of early death, which could be prevented. Health is influenced mostly by social, economic and other living and working conditions. The questions associated with them are included into ES economic and social policy. Smoking, nutrition, physical activity, alcohol, people's attitude towards themselves and others have also a great influence on health. The

main premature causes of death and disability are accidents and injuries, psychic disorders, cancer diseases, blood circulation disorders and respiratory diseases.

It is obvious, that person's physical activity usually positively affects health. Good health is a significant complex part of the life's quality. Active physical activity at leisure time enriches person's self-expression, reveals the content of new educative values, creates new behaviour and communication forms, develops the culture of motions. It means that it is very important to propagate the importance of physical activity, especially among the youth. On the other hand, it is also not less important to know different society group opinion on this question.

Thus, the aim of the carried out research is to investigate Lithuanian comprehensive school senior class pupils' opinions about healthy way of living. This article presents research results related with the physical activity problems. The research was conducted in January-February, 2011. 1256 Lithuanian comprehensive school 9-12 form pupils participated in this research.

It has been stated, that physical activity concerns the greater part of the respondents. 64,3% of the respondents are in favour of this. One third of the respondents assert that they only partly care about physical activity. However, the research results show that boys are more concerned about physical activity than girls. Also, it has been stated, that boys pay more attention to additional physical activity than girls. Even 35,4% of boys allot more than 4 extra hours per week for physical activity while there are only 10,6% of girls who allot more than 4 hours. Senior class pupils allot the least amount of additional time to physical activity. Summarizing, we can assert that 9–10 form pupils are more active than 11–12 form pupils.

More than one third (35,7%) of the respondents think that spreading of bad habits (e.g., smoking, using alcohol and so on...) have the greatest negative influence on pupils' health. A big learning load is in the second position. The respondents think that teaching programmes are overloaded. Basically, the respondents don't think that physical activity is a significant factor determining health's deterioration. The most important factors determining health's deterioration are bad habits and overloaded teaching programmes.

Key words: questionning, physical activity, health, secondary school.

Received 22 February 2011; accepted 25 March 2011

 <p>Vincentas Lamanuskas Professor, Natural Science Education Research Centre, Siauliai University, P.Visinskio Street 25-119, LT-76351 Siauliai, Lithuania E-mail: v.lamanuskas@ef.su.lt Website: http://www.lamanuskas.projektas.lt</p>	 <p>Jūratė Armonienė Senior Researcher, Health and Sport Centre, Vilnius university, Sauletekio av. 2, LT-10222 Vilnius, Lithuania E-mail: begike@gmail.com Website: http://www.ssc.vu.lt/cms/index.php?page=about-center</p>
--	---